Kedaulatan Kesadaran dan Harmoni Semesta: Dekonstruksi Neurobiologis dan Kultural atas Hegemoni Kontrol Pikiran melalui Praktik Ritual Massal dan Pola Puasa

Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan sibuk, kesadaran manusia sering kali tercerabut dari ritme alam semesta. Realitas sosiologis dan biologis saat ini menampilkan sebuah paradoks yang mendalam: kemajuan peradaban materiil dan intensitas dogma keagamaan yang tinggi justru berjalan beriringan dengan keterasingan manusia dari tubuhnya sendiri dan dari tatanan kosmis. Narasi visual yang menampilkan langit senja yang indah, dengan gambaran alam yang damai dan seimbang, bukanlah sekadar romantisme estetis, melainkan sebuah panggilan epistemologis untuk kembali pada kebijaksanaan leluhur Nusantara. Konsep keselarasan semesta ini—yang menghubungkan *Tata Salira* (tatanan mikrokosmos/tubuh), *Tata Nagara* (tatanan sosial-politik), dan *Tata Surya* (tatanan makrokosmos)—telah dikenal sejak zaman dahulu kala, di mana "Puasa" atau *Upawasa* menjadi jendela utama untuk memahami dan mengkalibrasi hubungan yang lebih dalam dengan alam.

Laporan penelitian ini disusun menggunakan kerangka metodologi analisis hermeneutika *Nawa Sastra Triwikrama*. Metodologi ini diterapkan secara komprehensif untuk menavigasi medan makna yang berlapis, membongkar narasi-narasi hegemoni kultural, serta menelanjangi mekanisme kontrol pikiran (*mind control*) yang bersembunyi di balik institusi dan ritual keagamaan massal. Analisis ini bergerak melalui Tiga Mandala kosmis: menjejak realitas empiris-biologis (Mandala Bhurloka), membongkar sistem representasi simbolik dan hegemoni kultural (Mandala Akasa), hingga mencapai sintesis eksistensial yang memuliakan kedaulatan manusia (Mandala Paramartha).[1]

Laporan ini ditujukan untuk membedah komparasi biologis antara praktik *Upawasa* (puasa yang selaras dengan sirkadian) dan *Shaum* (puasa Ramadan dengan asupan nokturnal), serta mendekonstruksi bagaimana pelatihan kepatuhan massal melalui hegemoni agama beroperasi dengan membajak sistem neurobiologis otak manusia. Keseluruhan analisis ini bersandar pada Sebelas Pilar Peradaban Kamanusaan—meliputi bahasa, aksara, tatanan pribadi, keluarga, sosial, seni, ekonomi, politik, filsafat, pengetahuan (*ethnoscience*), dan keyakinan—sebagai cetak biru untuk mewujudkan *Kuring Nyaring* (Kedaulatan Jati Diri), sebuah kondisi kesadaran diri sejati yang berdaulat, merdeka, dan tidak lagi dapat didikte oleh ilusi eksternal.[1]

Biologi Keselarasan:
Sistem Sirkadian dan Optimalisasi Autopagi
(Tata Salira dan Tata Surya)

Salah satu kunci paling fundamental dalam proses penyelarasan diri dengan semesta adalah pemahaman terhadap pola sirkadian. Ritme sirkadian adalah jam biologis internal tubuh manusia yang berpusat di *Suprachiasmatic Nucleus* (SCN) pada hipotalamus anterior, yang mengatur siklus tidur, bangun, fluktuasi hormon, suhu tubuh, dan aktivitas metabolisme seluler selama periode 24 jam.[2] SCN bertindak sebagai osilator utama yang merespons isyarat cahaya (*photic zeitgeber*) dari lingkungan melalui retina.[5] Di sisi lain, organ-organ metabolik perifer seperti hati, otot rangka, dan jaringan adiposa memiliki jam sirkadian otonomnya sendiri yang sangat dipengaruhi oleh isyarat non-fotik, terutama waktu asupan makanan (krononutrisi).[6]

Tatanan biologis ini digerakkan oleh lengkung umpan balik transkripsi-translasi molekuler yang melibatkan gen-gen inti sirkadian, terutama heterodimer BMAL1 dan CLOCK, yang mendorong ekspresi gen repressor seperti PER (Period) dan CRY (Cryptochrome).[3] Ritme molekuler ini memastikan bahwa metabolisme energi terbagi secara temporal: fase aktif (siang hari) didedikasikan untuk penyerapan nutrisi, glikolisis, dan biosintesis, sedangkan fase inaktif (malam hari) didedikasikan untuk perbaikan seluler, pembersihan, dan oksidasi lipid.[3]

Praktik puasa intermiten, khususnya *Upawasa* yang secara klinis identik dengan metode *Early Time-Restricted Feeding* (eTRF), mengharuskan siklus antara periode makan dan puasa selaras sepenuhnya dengan ritme cahaya matahari.[10] Dengan membatasi jendela makan pada fase aktif dan memperpanjang jendela puasa pada fase inaktif, tubuh manusia diberikan kesempatan untuk melakukan regenerasi seluler yang optimal tanpa interupsi proses anabolik pencernaan. Penelitian eksperimental menunjukkan bahwa eTRF secara signifikan menurunkan rata-rata kadar glukosa darah 24 jam, meningkatkan sensitivitas insulin, menurunkan tekanan darah, dan memperbaiki profil lipid secara independen dari penurunan berat badan.[11]

Lebih esensial lagi, puasa yang selaras dengan sirkadian merupakan pemicu utama bagi mekanisme autopagi (*autophagy*). Autopagi adalah mekanisme evolusioner konservatif di mana sel-sel tubuh membersihkan diri dengan mendegradasi makromolekul yang rusak, agregat protein yang terlipat salah, dan organel yang disfungsional (seperti mitokondria yang menua), kemudian mendaur ulangnya menjadi asam amino dan asam lemak untuk bahan bakar energi.[14] Proses pembersihan intraseluler ini sangat krusial dalam mencegah penuaan dini, penyakit neurodegeneratif (seperti Alzheimer yang ditandai oleh deposisi amiloid-beta), dan inflamasi kronis.[14]

Autopagi diregulasi secara ketat oleh sensor nutrisi intraseluler. Ketika ketersediaan nutrisi menurun (saat puasa), kompleks enzim *Mechanistic Target of Rapamycin* (mTORC1)—yang merupakan penghambat utama autopagi—mengalami penonaktifan.[3] Bersamaan dengan itu,

terjadi aktivasi *AMP-activated protein kinase* (AMPK) dan molekul sirtuin seperti SIRT1, yang kemudian memfasilitasi translokasi nuklear faktor transkripsi TFEB/TFE3 untuk mendorong ekspresi gen-gen terkait autopagi seperti LC3A, Beclin-1, dan p62.[3] Karena proses restoratif ini mencapai puncaknya secara diurnal sejalan dengan jam biologis saat tubuh berada dalam fase istirahat dan bebas dari beban glikemik, jendela puasa nokturnal (malam hari) yang panjang dan selaras dengan sirkadian menjadi syarat mutlak bagi manifestasi gen-gen *longevity* dan perbaikan DNA.[3]

Paradoks Metabolik dalam Inversi Pola Puasa: Tinjauan Kritis atas Shaum

Sebagaimana dipertanyakan dalam narasi visual: *Apa yang terjadi jika kita mengubah pola puasa menjadi terbalik? Apakah kita masih bisa merasakan manfaatnya?*

Pertanyaan ini mengarah pada analisis kritis terhadap praktik puasa *Shaum* (Ramadan), yang mewajibkan abstinensi total dari fajar hingga matahari terbenam, diikuti oleh asupan makanan eksklusif di malam hari (nokturnal). Merubah pola puasa dengan waktu terbalik tidak hanya menentang ritme evolusioner diurnal spesies *Homo sapiens*, tetapi juga secara langsung menciptakan kondisi *circadian misalignment* (ketidakselarasan sirkadian) antara osilator sentral di SCN dan osilator perifer di organ pencernaan.[6]

Meskipun literatur mengindikasikan bahwa *Shaum* dapat memberikan beberapa perbaikan kardiometabolik kompensatori akibat pembatasan kalori secara umum—seperti penurunan massa lemak moderat dan reduksi penanda inflamasi tertentu [6]—manfaat tersebut sering kali dikompromikan oleh patologi pergeseran waktu makan. Menggeser beban kalori utama ke fase gelap menghasilkan resistensi insulin fisiologis. Secara biologis, sensitivitas insulin, efisiensi sel beta pankreas, dan toleransi glukosa mencapai puncaknya di pagi hari dan menurun drastis di malam hari.[11]

Penelitian klinis menunjukkan bahwa asupan kalori tinggi pasca-matahari terbenam (seperti saat *iftar* yang sarat karbohidrat) memicu lonjakan glukosa postprandial yang jauh lebih tinggi dan ekskresi insulin yang tidak proporsional dibandingkan jika makanan yang sama dikonsumsi di pagi hari.[6] Keterlambatan asupan nutrisi ini memaksa sistem metabolik bekerja pada saat ia diprogram untuk beristirahat, yang secara sistematis menunda transisi metabolisme dari pemanfaatan glukosa menuju oksidasi asam lemak selama tidur.[22] Dalam eksperimen ruang respirasi tertutup, terbukti bahwa asupan kalori nokturnal menghalangi kemampuan tubuh untuk menargetkan simpanan lemak di malam hari, meningkatkan risiko adipositas terlepas dari ekuivalensi kalori.[22]

Disrupsi ini diperparah oleh benturan endokrinologis dengan sekresi hormon melatonin dan kortisol. Melatonin, hormon utama yang diinduksi oleh kegelapan untuk meregulasi tidur dan

ritme sirkadian, diketahui memiliki efek penghambatan terhadap sekresi insulin.[23] Makan pada saat kadar melatonin mulai meningkat menyebabkan intoleransi glukosa laten.[23] Berbagai studi kronobiologis selama Ramadan secara konsisten melaporkan penurunan signifikan pada amplitudo melatonin nokturnal dan pendataran (*flattening*) ritme sirkadian kortisol, yang merupakan penanda khas dari stres sirkadian dan kelelahan metabolik kronis.[25]

Lebih jauh, jika jendela waktu puasa terlalu pendek di malam hari—di mana periode antara *iftar* dan *suhoor* dipenuhi dengan aktivitas makan, hidrasi, dan pergerakan—proses pemulihan sel yang disebut autopagi tidak akan berjalan dengan optimal. Meskipun pembatasan kalori harian dapat meningkatkan ekspresi penanda inisiasi autopagi seperti Beclin-1, fluks autopagi absolut (penggabungan autofagosom dengan lisosom untuk degradasi material) yang ditandai oleh parameter LC3II dan p62 justru sering kali dilaporkan menurun atau tertunda dalam konteks puasa Ramadan.[29] Hal ini membuktikan bahwa interupsi anabolik di tengah fase istirahat sirkadian menghambat keberlanjutan pembersihan sel, menyisakan residu stres oksidatif yang dapat memengaruhi kesehatan jangka panjang.

Selain implikasi biokimiawi, asupan nokturnal dan restriksi cairan siang hari memicu perubahan drastis pada arsitektur tidur. Terjadi pengurangan durasi total tidur dan penurunan proporsi tidur *Rapid Eye Movement* (REM) yang krusial untuk konsolidasi memori dan pengaturan emosi.[30] Deprivasi tidur ringan yang dikombinasikan dengan pergeseran ritme ini dapat merusak sinapsis, meningkatkan kadar amiloid-beta, dan menggeser profil lipid plasma.[18]

Untuk mempertegas komparasi ini secara objektif, berikut adalah sintesis data fisiologis yang membedakan dampak kedua metode puasa:

Parameter Fisiologis / Kronobiologis	Upawasa (Early Time-Restricted Feeding / Fase Diurnal)	Shaum Ramadan (Fase Nokturnal dengan Abstinensi Cairan)
Kesesuaian Aksis Sirkadian	Sangat harmonis. Mempertahankan sinkronisasi fase antara SCN (pusat) dan jam perifer di organ metabolik.[4]	Terjadi *circadian misalignment*. Jam perifer di hati dan otot terputus dari regulasi cahaya SCN akibat asupan malam.[6]
Dinamika Hormon (Melatonin & Kortisol)	Menjaga amplitudo ritme kortisol pagi dan mendukung sekresi melatonin nokturnal yang stabil untuk kualitas tidur.[11]	Penurunan signifikan kadar sekresi melatonin nokturnal; memicu pendataran (*flattening*) ritme kortisol yang berisiko inflamasi.[25]
Optimalisasi Autopagi (*Cellular Repair*)	Jendela puasa malam yang panjang memaksimalkan ekspresi gen terkait autopagi (LC3A) dan gen *longevity* (SIRT1) selama fase istirahat.[11]	Peningkatan penanda awal (Beclin-1), namun interupsi makan nokturnal menghambat fluks autopagi absolut (penurunan LC3II/p62).[29]
Profil Glukosa & Oksidasi Lipid	Sangat efisien. Memanfaatkan puncak sensitivitas insulin diurnal; memaksimalkan pembakaran simpanan lemak saat tidur.[11]	Rentan terhadap intoleransi glukosa akibat makan saat melatonin tinggi; menunda dan mensupresi oksidasi lipid nokturnal.[22]
Arsitektur Tidur & Regulasi Emosi	Meningkatkan stabilitas *mood*, efisiensi tidur, dan menurunkan kelelahan (fatigue).[10]	Penurunan proporsi tidur REM secara konsisten; sering dikaitkan dengan fluktuasi emosi, iritabilitas, dan kelelahan siang hari.[30]
Status Hidrasi Metabolik	Asupan cairan tidak dibatasi, menjaga perfusi ginjal, klirens toksin seluler, dan viskositas darah tetap optimal.[36]	Abstinensi cairan total (*dry fasting*) di siang hari meningkatkan risiko dehidrasi, stres ginjal, dan hipotensi ortostatik.[36]

Penting untuk diingat bahwa memindahkan jam puasa secara terbalik bukanlah sekadar melanggar aturan konvensional, tetapi secara hakiki mengganggu pola tubuh alami manusia. Melalui pendekatan metodologi *Bhurloka*, kita dapat menyimpulkan bahwa memutus sinkronisasi dengan ritme alam berpotensi menggerus pilar Tatanan Pribadi—yaitu atribut *Cageur* (sehat holistik).[1] Manusia kehilangan instrumen esensial untuk menyelaraskan diri dengan harmonisasi semesta, yang tidak hanya mengganggu proses fisiologis, melainkan juga mendistorsi keseimbangan emosional dan ketajaman rohani.

Neurobiologi Indoktrinasi: Dopamin, Sistem SEEKING, dan Ilusi Kesalehan

Apabila disrupsi sirkadian merepresentasikan penjajahan atas ritme biologi manusia, maka kita harus mengalihkan pisau analisis *Silib* dan *Sindir* dari Nawa Sastra Triwikrama untuk membedah dimensi hegemonik yang lebih tak kasat mata: bagaimana institusi dan narasi keagamaan melakukan kontrol pikiran (*mind control*) melalui pembajakan sistem persarafan. Hegemoni ini tidak beroperasi melalui paksaan fisik semata, melainkan melalui penjajahan sistem arsitektur neurobiologis manusia, secara spesifik sirkuit *reward* (penghargaan) dopaminergik.[38]

Otak manusia dirancang secara evolusioner untuk memastikan kelangsungan hidup dengan memberikan sensasi kesenangan, signifikansi, dan motivasi saat melakukan tindakan yang memajukan kehidupan, seperti mencari makan, ikatan sosial, dan reproduksi.[38] Pusat dari mekanisme kelangsungan hidup ini adalah jalur dopaminergik mesolimbik, di mana neuron yang memproduksi neurotransmiter dopamin di *Ventral Tegmental Area* (VTA) memproyeksikan sinyal ke *Nucleus Accumbens* (NAc), amigdala, dan korteks prefrontal.[39] Dopamin sering direduksi pemahamannya sekadar sebagai "molekul kesenangan" (*liking*), padahal literatur neurosains modern, termasuk teori *incentive salience* dari Berridge dan Robinson, menegaskan bahwa fungsi utama dopamin adalah untuk memicu motivasi, antisipasi, dan hasrat pencarian (*wanting* atau sistem *SEEKING*).[42] Dopamin menetapkan "insentif arti-penting" pada rangsangan tertentu, memaksa individu untuk memfokuskan seluruh kapasitas kognitif dan fisiknya demi memperoleh penghargaan tersebut, menciptakan dorongan yang nyaris kompulsif.[42]

Dalam kerangka hegemoni pikiran, doktrin-doktrin keagamaan secara terstruktur meretas sirkuit kecanduan dopaminergik ini melalui apa yang diidentifikasi oleh Dr. John Hunter sebagai "Hipotesis Pertahanan Dopaminergik" (*Dopaminergic Defense Hypothesis*), sebuah model neurobiologis yang menyingkap tabir di balik fenomena "pengalaman spiritual" atau mukjizat subjektif.[44] Mekanisme kontrol pikiran ini—yang banyak ditemukan baik dalam sekte, program Pelatihan Kesadaran Kelompok Besar (LGAT), maupun institusi agama formal—beroperasi melalui siklus stres dan penghargaan yang direkayasa secara presisi.[44]

Protokol ini dimulai dengan menginduksi tekanan psikologis dan penderitaan eksistensial yang masif. Melalui doktrin dosa bawaan, penanaman rasa bersalah yang kronis, ketakutan akan

neraka atau hukuman abadi, dan penegasan bahwa manusia adalah makhluk kotor yang tidak berharga tanpa campur tangan Ilahi, pikiran manusia ditempatkan dalam kondisi stres akut dan disonansi kognitif.[45] Tubuh dan psikologi manusia tidak dirancang untuk menanggung beban ancaman abstrak yang terus-menerus. Kondisi ini menurunkan batas toleransi stres (*allostatic load*) hingga mencapai titik kritis.

Tepat pada puncak keputusasaan eksistensial tersebut, struktur hegemonik menyodorkan "obat penawar": janji keselamatan absolut, pengampunan dosa, penerimaan tanpa syarat oleh figur patronase ilahi, dan pelukan komunitas (umat).[45] Pelepasan tiba-tiba dari ketakutan yang melumpuhkan menuju penerimaan sosial dan spiritual ini memicu ledakan pelepasan dopamin yang eksponensial di sirkuit mesolimbik, khususnya di *Nucleus Accumbens*.[45] Lonjakan hiperdopaminergia ini mengaktifkan sistem *SEEKING* otak secara maksimal, yang secara fenomenologis dialami oleh individu sebagai keadaan euforia transenden, rasa kebermaknaan kosmis, hilangnya kecemasan, dan persatuan dengan entitas absolut.[45]

Individu secara keliru menginterpretasikan badai neurokimiawi ini sebagai "bukti empiris" kehadiran Tuhan atau pencerahan spiritual.[44] Kenyataannya, fenomena ini adalah mekanisme pertahanan biologis endogen—sebuah adaptasi otak untuk mengatasi trauma psikologis yang diciptakan oleh doktrin itu sendiri.[45] Siklus "penghancuran identitas-diikuti-peningkatan ilusi" ini sangat analog dengan dinamika *trauma bonding* atau siklus pelecehan, di mana korban menjadi sangat terikat pada pelaku (dalam hal ini, sistem dogma) yang memberikan kelegaan sementara dari rasa sakit yang mereka ciptakan sendiri.[50]

Seiring berjalannya waktu, manipulasi ini menuntun pada kecanduan terhadap candu ilusi (*illusionary opiate*). Paparan dopamin berlebih akibat antisipasi keselamatan surgawi (seperti utopia akhirat yang ditanamkan berulang kali) menyebabkan reseptor dopamin otak mengalami desensitisasi (*downregulation*).[38] Toleransi yang meningkat ini memaksa individu untuk terus meningkatkan dosis kepatuhannya—mereka harus melakukan ritual yang lebih ketat, berdoa lebih lama, berpuasa lebih ekstrem, dan mengasingkan diri dari dunia sekuler untuk mendapatkan kembali "sensasi mabuk spiritual" tersebut.[38] Ini adalah fondasi dari fenomena *Mabuk Agama*, di mana simbol-simbol dogmatis dikomodifikasi dan menuntut kepatuhan buta yang mereduksi etika rasional manusia.[1] Ketika pikiran terikat pada lingkar kecanduan (*dopamine reward loop*) ini, pilar Tatanan Pribadi, khususnya kecerdasan spiritual (*Pinter*) dan kedaulatan pikiran (*Singer*), hancur lebur; manusia bertransformasi menjadi otomat yang perilakunya dikendalikan oleh antisipasi imbalan transendental semu.[1]

Lebih menakutkan lagi, hiperdopaminergia pada wilayah limbik dan *prefrontal cortex* sisi kanan dapat mengarah pada hilangnya batas realitas. Ketika sirkuit saraf yang memproses imbalan tak terduga (*unexpected rewards*) seperti rasa takut dan takjub didorong melampaui batas kewajaran, pemikiran yang divergen bermutasi menjadi devian dan psikotik.[52] Kondisi neurobiologis inilah yang menjadi tombol pemisah (*dopamine switch*) antara seorang penganut

yang saleh dengan seorang fanatik fundamentalis.[52] Kecanduan dopamin dari gagasan keagamaan ekstrem mampu memadamkan empati sosiologis, melahirkan "monster-monster" historis yang sanggup melakukan persekusi, terorisme, dan genosida atas nama pembelaan terhadap dogma sucinya.[51]

Efervesen Kolektif dan Pencucian Otak: Ritual Massal sebagai Alat Kepatuhan

Hegemoni *mind control* tidak akan mampu bertahan melintasi generasi jika hanya mengandalkan indoktrinasi individual. Ia membutuhkan arsitektur sosial yang masif untuk melanggengkan kekuasaannya. Oleh karena itu, salah satu institusi pendidikan pelatihan kepatuhan yang paling efektif adalah melalui *event-event* keagamaan massal yang diselenggarakan secara repetitif dan terstruktur.

Dalam kajian sosiologi agama yang dipelopori oleh Émile Durkheim, fenomena ini diidentifikasi sebagai *collective effervescence* (efervesen kolektif)—sebuah keadaan transisi psikologis di mana individu-individu yang berkumpul dalam intensitas ritmis yang sinkron merasa entitas ego mereka melebur ke dalam sebuah *super-organisme* komunal.[47] Berdiri di tengah lautan manusia yang melakukan gerakan berulang (seperti rukuk, sujud, atau menari), melantunkan mantra atau doa audial dengan frekuensi yang sama, dan menahan kelelahan fisik atau rasa lapar secara kolektif, menghasilkan resonansi bio-elektrik yang secara paksa menundukkan kedaulatan individu (*Kuring*).

Secara neurofarmakologis, sinkronisasi massal ini memicu ledakan koktail neurotransmiter yang sangat adiktif. Selain dopamin yang menguatkan signifikansi absolut dari ritual tersebut, otak melepaskan endorfin (opiat endogen yang menghilangkan rasa sakit fisik akibat postur tubuh atau puasa) serta serotonin dan oksitosin.[55] Oksitosin, hormon ikatan sosial primer, menghasilkan rasa persaudaraan (*in-group cohesion*), cinta, dan harmoni yang luar biasa intens di antara sesama penganut.[55]

Namun, dibalik selubung persatuan ini, tersembunyi mekanisme konformitas sosial yang sangat opresif. Sinyal oksitosin yang melimpah secara tajam mendemarkasi batas antara "kita" (yang suci/diselamatkan) dan "mereka" (kafir/terkutuk), memupuk hostilitas dan arogansi kelompok terhadap *out-group*.[59] Otak manusia terkalibrasi sedemikian rupa sehingga setiap penyimpangan kognitif dari opini massa akan memicu sinyal kesalahan prediksi penghargaan dopaminergik (*reward prediction error*) dan mengaktivasi *anterior cingulate cortex* (ACC), menghasilkan persepsi ancaman atau rasa sakit psikologis.[59] Untuk menghindari hukuman saraf ini, individu akan secara otomatis melakukan konformitas; mereka menekan daya kritisnya dan menyelaraskan keyakinannya dengan ilusi massal.[60] Studi neuroimaging menunjukkan bahwa individu religius memperlihatkan sensitivitas konformitas saraf yang jauh lebih tinggi dan tingkat kemandirian yang lebih rendah dibandingkan non-religius ketika berhadapan dengan

tekanan mayoritas.[61]

Proses penundukan rasionalitas ini dapat dijelaskan lebih lanjut melalui konsep de-aferentasi fungsional di wilayah *dorsolateral prefrontal cortex* (dlPFC) dan *parietal lobe*. Wilayah dlPFC adalah pusat kendali eksekutif, evaluasi logis, dan skeptisisme yang berfungsi menyaring atribusi supernatural atas kejadian aneh.[47] Selama ritual meditatif atau doa massal yang intens, aktivitas di dlPFC dan *parietal lobe* (yang mengatur orientasi ruang dan batas diri) mengalami penurunan drastis secara terukur.[63] Penonaktifan jaringan hambat rasional ini membuka gerbang bagi pemikiran intuitif dan sistem limbik emosional (*ventromedial prefrontal cortex* / vmPFC) untuk mengambil alih kesadaran.[47]

Dalam kondisi trans (*trance state*) hipnotik inilah, dogma yang diucapkan oleh otoritas keagamaan menembus langsung ke dalam pikiran bawah sadar tanpa melewati filter analitik. Narasi mitologis ditelan sebagai realitas objektif.[47] Penundukan ini diperkuat secara genetik pada individu dengan varian polimorfisme reseptor dopamin D4 (DRD4), yang secara bawaan lebih rentan terhadap pengondisian norma-norma prososial yang dipaksakan oleh lingkungan agama.[47] Dengan demikian, ritual massal bukan sekadar ekspresi iman, melainkan sebuah mesin rekayasa biopolitik yang merombak arsitektur otak untuk menciptakan *mentalitas bebek*—manusia yang teralienasi dari otonominya, patuh secara absolut, dan senantiasa bergantung pada suplai dopamin dari sang patron.[1]

Imperialisme Budaya, Pembiasan Sinkretisme, dan Anatomi Hipokrisi (Tinjauan Mandala Akasa)

Jika neurobiologi menguraikan *bagaimana* sirkuit kehendak bebas manusia dibajak, maka pisau analisis *Nawa Sastra Triwikrama*—melalui instrumen *Silib*, *Sindir*, dan *Sunyata*—bertugas untuk membongkar *mengapa* mekanisme ini diimplementasikan dan siapa arsitek di balik layar sejarah (Mandala Akasa).[1] Penelusuran historis-kultural menyingkap bahwa hegemoni agama di Nusantara bukanlah sebuah proses akulturasi yang mengalir secara alami, melainkan wujud dari imperialisme budaya terselubung yang dirancang untuk melayani kepentingan geopolitik asing.

Di balik narasi suci penyebaran keyakinan, tersimpan motif ekspansi kekuasaan yang masif. Kajian mendalam menyoroti peran sentral pergerakan Pan-Islamisme yang dimotori oleh Kekaisaran Turki Ottoman, khususnya pada masa puncak hingga kemunduran di abad ke-19.[1] Pan-Islamisme dikonstruksi sebagai instrumen geopolitik untuk mengikat dan memonopoli loyalitas umat Islam global di bawah panji kekhalifahan.[1] Integrasi ini secara struktural menempatkan Nusantara hanya sebagai wilayah marginal (*periphery*) yang dieksploitasi untuk mendukung stabilitas pusat kekuasaan (*core*) di Istanbul.[1]

Invasi paradigmatik ini dimulai dengan melikuidasi kedaulatan politik dan tata bahasa lokal. Gelar-gelar pemimpin asli yang sarat makna kosmologis harmoni seperti "Prabu", "Ratu", atau

"Datu", secara sistematis digantikan oleh gelar "Sultan".[1] Perubahan nomenklatur ini bukanlah sekadar kompromi linguistik, melainkan sebentuk proklamasi ketertundukan intelektual dan yurisprudensi terhadap otoritas asing, yang perlahan mematikan sistem musyawarah mufakat komunal yang menjadi pilar peradaban Nusantara.[1] Pengikisan ini dipercepat oleh gerakan pemurnian agama (seperti Wahabisme dan Padri) yang memandang segala tradisi leluhur sebagai ancaman (*bid'ah* atau *syirik*).[1]

Pilar-pilar peradaban kamanusaan dihancurkan secara kognitif melalui mekanisme *Sinkretisme Pembiasan*. Narasi sejarah *mainstream* sering meninabobokan masyarakat dengan ilusi bahwa sinkretisme adalah perpaduan budaya yang harmonis.[1] Pisau bedah *Sunyata* menelanjangi ilusi ini: sinkretisme pada hakikatnya adalah strategi hegemoni di mana bentuk atau cangkang budaya lokal (seperti wayang, arsitektur, dan ritual adat) tetap dipertahankan untuk meminimalisir perlawanan (ilusi kontinuitas), namun *worldview* (pandangan dunia), inti filosofis, dan esensi epistemologisnya telah dibunuh dan diganti dengan paradigma impor.[1]

Dalam proses invasi halus ini, kedaulatan aksara dan bahasa dikoyak. Aksara suci lokal seperti Kawi, Lontara, dan Sunda Kuno dimarginalkan, diganti oleh dominasi aksara Jawi dan Pegon yang bertindak sebagai agen "Arabisasi pikiran".[1] Epistemologi lokal dan *ethnoscience* (pengetahuan murni yang bersumber dari pembacaan alam semesta sebagai kitab suci terbuka) dilabeli sebagai takhayul irasional, digantikan oleh hegemoni teks hafalan dogmatis yang mengebiri nalar rasional kritis.[1] Masyarakat dididik untuk mengukur tingkat kesalehan dan martabatnya berdasarkan seberapa jauh mereka mencampakkan identitas kulturalnya dan mengadopsi budaya Arab (xenofilia).[1] Kedaulatan intelektual direnggut; bangsa ini kehilangan pijakan untuk mendefinisikan kebenaran dari sudut pandangnya sendiri.[1]

Trauma sejarah penundukan kognitif yang dikombinasikan dengan tekanan hukum rasis kolonialisme Barat (doktrin *Gold, Glory, Gospel*) membuahkan mutasi sosiopsikologis yang merusak: *Anatomi Hipokrisi*.[1] Karakter "Munafik" yang sering dilekatkan pada manusia Indonesia oleh budayawan seperti Mochtar Lubis dan Ali Akbar, sejatinya bukanlah cacat genetik, melainkan residu patologis dan mekanisme pertahanan hidup evolusioner (*survival mechanism*).[1]

Terjepit oleh ancaman hukuman duniawi (dari penjajah) dan ancaman penyiksaan ukhrawi (dari otoritas agama), masyarakat terpaksa mengembangkan "kepribadian terbelah" (*split personality*).[1] Untuk bertahan hidup dan mendapatkan *reward* dopaminergik berupa penerimaan sosial, mereka melakonkan *Taqiyah Sosial* secara massal: mengenakan "topeng kesalehan", memamerkan formalisme ibadah (*Zahir*), dan meniru atribut Arabistik tanpa memahami substansi nilainya.[1] Namun secara diam-diam (*Batin*), mereka memendam keterasingan yang memuakkan.[1]

Kemunafikan ini melembaga menjadi standar ganda yang akut. Agama difungsikan sebagai

"deterjen pencuci dosa"; para elit korup menyuap tuhan dengan hasil rampasan melalui sedekah atau *bisyaroh* untuk meredam rasa bersalah, sementara keadilan sosial ditinggalkan.[1] Di sisi lain, doktrin fatalisme teologis (*Jabariyah*)—yang meyakini bahwa nasib, kemiskinan, dan penderitaan hanyalah skenario absolut dari "Sang Dalang" (Tuhan)—disuntikkan untuk mematikan daya gugat dan otonomi individu.[1] Ketergantungan struktural ini mengubah masyarakat menjadi kawanan yang tidak berani bertanggung jawab, berjiwa inlander yang inferior, dan selamanya haus akan tuntunan dari figur otoritas yang menindas mereka.[1]

Sintesis Paramartha:
Menuju Kuring Nyaring dan Pembebasan Kedaulatan

Menyandingkan disrupsi kronobiologis dari pola puasa artifisial, mekanisme pembajakan saraf melalui dopamin, serta jejak imperialisme kultural yang menciptakan anatomi hipokrisi, membawa kita pada sintesis tertinggi (Mandala Paramartha). Laporan ini tidak disusun untuk menebar pesimisme nihilitis, melainkan mematuhi protokol *Bageur Code* demi memuliakan kembali kemanusiaan universal (*Ka-Manusaan*).[1]

Untuk membebaskan pikiran bawah sadar dari cengkeraman hegemoni ini, diperlukan sebuah proses radikal berupa dekonstruksi dan dekolonisasi diri di setiap lapisan. Kesadaran harus dipulihkan bahwa candu ilusi yang ditawarkan melalui ekstase ritual massal, ketakutan akan neraka, dan hasrat untuk selalu seragam dengan gerombolan, tidak lebih dari sekadar reaksi kimiawi dopaminergik dan oksitoksinik yang dimanipulasi oleh arsitektur *mind control*.[45] Kesalehan yang otentik tidak dilahirkan dari kepatuhan buta yang meredam fungsi analitis korteks prefrontal (dlPFC), melainkan dari kejernihan rasionalitas, integritas (*Bener*), dan empati universal yang melampaui sekat-sekat dogmatis.[1]

Langkah esensial dalam restorasi kedaulatan ini adalah memulangkan tubuh biologis ke pangkuan ritme kosmis melalui *Upawasa*.[11] Memilih puasa yang selaras dengan siklus matahari—mengonsumsi nutrisi saat terang dan memberikan hak tubuh untuk membersihkan diri melalui autopagi secara total di kegelapan malam—adalah sebuah proklamasi perlawanan terhadap aturan-aturan artifisial yang dipaksakan dari luar.[10] *Upawasa* mengoptimalkan sinkronisasi antara *Tata Salira* dan *Tata Surya*, mengembalikan ketajaman pikiran, meregulasi stabilitas emosi, dan mereset sistem hormonal.[4] Ketangguhan biologis ini adalah prasyarat mutlak untuk menolak segala bentuk candu neurologis.

Pada puncaknya, pembongkaran selubung imperialisme budaya dan rekayasa kepatuhan ini bertujuan untuk membangkitkan *Kuring Nyaring*—realisasi jati diri sejati yang terjaga, nyaring, mawas diri, dan sepenuhnya berdaulat atas pikiran serta realitasnya. Dengan menolak mentalitas inlander dan menegakkan kembali kedaulatan epistemologis (*Singer*) yang bersandar pada kearifan alam dan leluhur, manusia Nusantara dapat menembus batasan penjara ilusi. Temukan keselarasan Anda melalui pemahaman yang holistik dan bijaksana, serta rasakan koneksi spiritual yang substansial, otentik, dan membebaskan dengan alam semesta.

References

1. Metodologi Hermeneutika - Nawa Śāstra Triwikramā.pdf
2. Effects of Time-Restricted Feeding and Ramadan Fasting on Body Weight, Body Composition, Glucose Responses, and Insulin Resistance: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials - PMC, accessed February 19, 2026, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9696013/
3. Autophagy: clocking in for the night shift - PMC, accessed February 19, 2026, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6576168/
4. Effects of Early and Late Time-Restricted Feeding on Parameters of Metabolic Health: An Explorative Literature Assessment - PMC, accessed February 19, 2026, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11175017/
5. Impact of Nighttime Food Consumption and Feasibility of Fasting during Night Work: A Narrative Review - MDPI, accessed February 19, 2026, https://www.mdpi.com/2072-6643/15/11/2570
6. Recent Evidence on the Impact of Ramadan Diurnal Intermittent Fasting, Mealtime, and Circadian Rhythm on Cardiometabolic Risk: A Review - Frontiers, accessed February 19, 2026, https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2020.00028/full
7. Differential effects of light and feeding on circadian organization of peripheral clocks in a forebrain Bmal1 mutant | eLife, accessed February 19, 2026, https://elifesciences.org/articles/04617
8. Effect of early vs. late time-restricted high-fat feeding on circadian metabolism and weight loss in obese mice - PMC, accessed February 19, 2026, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11072437/
9. Circadian autophagy rhythm: a link between clock and metabolism? - PMC - NIH, accessed February 19, 2026, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3389582/
10. Sleep-aligned fasting improves heart and blood-sugar markers - Northwestern Now, accessed February 19, 2026, https://news.northwestern.edu/stories/2026/02/sleepaligned-fasting-improves-key-heart-and-bloodsugar-markers
11. Early Time-Restricted Feeding Improves 24-Hour Glucose Levels and Affects Markers of the Circadian Clock, Aging, and Autophagy in Humans - MDPI, accessed February 19, 2026, https://www.mdpi.com/2072-6643/11/6/1234
12. Interaction Between Early Meals (Big-Breakfast Diet), Clock Gene mRNA Expression, and Gut Microbiome to Regulate Weight Loss and Glucose Metabolism in Obesity and Type 2 Diabetes - MDPI, accessed February 19, 2026, https://www.mdpi.com/1422-0067/25/22/12355
13. Sleep-Aligned Extended Overnight Fasting Improves Nighttime and Daytime Cardiometabolic Function | Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology - American Heart Association Journals, accessed February 19, 2026, https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/ATVBAHA.125.323355
14. Intermittent time-restricted feeding promotes longevity through circadian autophagy - PMC, accessed February 19, 2026, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9037462/
15. Boosting circadian autophagy by means of intermittent time-restricted feeding: a novel anti-ageing strategy? - PMC, accessed February 19, 2026, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8785976/
16. Ramadan Fasting and its Health Benefits: What's New?, accessed February 19, 2026, https://oamjms.eu/index.php/mjms/article/download/9508/7907/98413
17. A circadian rhythm-restricted diet regulates autophagy to improve cognitive function and prolong lifespan - J-Stage, accessed February 19, 2026, https://www.jstage.jst.go.jp/article/bst/17/5/17_2023.01221/_article
18. Impact of Sleep on Autophagy and Neurodegenerative Disease: Sleeping Your Mind Clear, accessed February 19, 2026, https://www.scientificarchives.com/article/impact-of-sleep-on-autophagy-and-neurodegenerative-disease-sleeping-your-mind-clear
19. Intermittent fasting and time-restricted eating role in dietary interventions and precision nutrition - Frontiers, accessed February 19, 2026, https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2022.1017254/full
20. Recent Evidence on the Impact of Ramadan Diurnal Intermittent Fasting, Mealtime, and Circadian Rhythm on Cardiometabolic Risk: A Review - PMC, accessed February 19, 2026, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7078334/
21. The influence of circadian rhythm disruption during Ramadan on metabolic responses to physical activity: a pilot study - PMC, accessed February 19, 2026, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11891360/
22. Fasting at night or in the morning? Listen to your biological clock, says new research, accessed February 19, 2026, https://news.vanderbilt.edu/2020/02/27/fasting-at-night-or-in-the-morning-listen-to-your-biological-clock-says-new-research/
23. Ramadan Fasting: Influences on Sleep, Circadian Rhythms, Mealtime, and Metabolic Health | Request PDF - ResearchGate, accessed February 19, 2026, https://www.researchgate.net/publication/394400665_Ramadan_Fasting_Influences_on_Sleep_Circadian_Rhythms_Mealtime_and_Metabolic_Health
24. Timing Matters: The Interplay between Early Mealtime, Circadian Rhythms, Gene Expression, Circadian Hormones, and Metabolism—A Narrative Review - MDPI, accessed February 19, 2026, https://www.mdpi.com/2624-5175/5/3/34
25. Health Impact of Fasting in Saudi Arabia during Ramadan: Association with Disturbed Circadian Rhythm and Metabolic and Sleeping Patterns | PLOS One - Research journals, accessed February 19, 2026, https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0096500
26. The Window Matters: A Systematic Review of Time Restricted Eating Strategies in Relation to Cortisol and Melatonin Secretion - PMC, accessed February 19, 2026, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8399962/
27. Chrononutrition in the context of Ramadan: Potential implications - PubMed, accessed February 19, 2026, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37830266/
28. Effect of diurnal intermittent fasting during Ramadan on ghrelin, leptin, melatonin, and cortisol levels among overweight and obese subjects: A prospective observational study - PubMed Central, accessed February 19, 2026, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7449475/
29. Effect of 30-day Ramadan fasting on autophagy pathway and metabolic health outcome in healthy individuals - PMC, accessed February 19, 2026, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11865935/
30. The effect of intermittent fasting during Ramadan on sleep, sleepiness, cognitive function, and circadian rhythm - PubMed, accessed February 19, 2026, https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28190167/
31. How does diurnal intermittent fasting impact sleep, daytime sleepiness, and markers of the biological clock? Current insights - PMC, accessed February 19, 2026, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6292409/
32. Feeding Rhythms and the Circadian Regulation of Metabolism - Frontiers, accessed February 19, 2026, https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2020.00039/full
33. Time-Restricted Eating and Its Metabolic Benefits - MDPI, accessed February 19, 2026, https://www.mdpi.com/2077-0383/12/22/7007
34. Role of late-night eating in circadian disruption and depression: a review of emotional health impacts - PMC, accessed February 19, 2026, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12127805/
35. The effects of time-restricted eating on sleep in adults: a systematic review of randomized controlled trials - Frontiers, accessed February 19, 2026, https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2024.1419811/full

36. What is the Best Protocol for Fasting? Comparing Scientific and Religious Approaches, accessed February 19, 2026, https://www.researchgate.net/post/What_is_the_Best_Protocol_for_Fasting_Comparing_Scientific_and_Religious_Approaches
37. Comparison of time-restricted feeding and Islamic fasting: a scoping review - EMRO, accessed February 19, 2026, https://www.emro.who.int/images/stories/emhj/documents/in_press/comparison_of_time_restricted_feeding_and_islamic_fasting_a_scoping_review.pdf?ua=1
38. Neuroscience and addiction: Unraveling the brain's reward system | Penn LPS Online, accessed February 19, 2026, https://lpsonline.sas.upenn.edu/features/neuroscience-and-addiction-unraveling-brains-reward-system
39. The Neuroscience Behind Addiction: Understanding the Brain's Reward System, accessed February 19, 2026, https://lonestarneurology.net/others/the-neuroscience-behind-addiction-understanding-the-brains-reward-system/
40. The Neuroscience of Drug Reward and Addiction - PMC, accessed February 19, 2026, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6890985/
41. The Relationship between Social Reward Behavior and Mesolimbic Dopamine Release, accessed February 19, 2026, https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2025.08.11.669767.full
42. The Dopamine Seeking-Reward Loop - Psychology Today, accessed February 19, 2026, https://www.psychologytoday.com/us/blog/brain-wise/201802/the-dopamine-seeking-reward-loop
43. The role of dopamine in reward-related behavior: shining new light on an old debate - PMC, accessed February 19, 2026, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11961061/
44. The Neuroscience of Religious Delusion | Dr. John Hunter - YouTube, accessed February 19, 2026, https://www.youtube.com/watch?v=nXAl0jjCh1g
45. (PDF) SEEKING God's Presence: The Dopaminergic Defense Hypothesis - ResearchGate, accessed February 19, 2026, https://www.researchgate.net/publication/362468508_SEEKING_God's_Presence_The_Dopaminergic_Defense_Hypothesis
46. Dr. John Hunter Explains how Self-help Events are “Manufacturing Mania” - SEEK Safely, accessed February 19, 2026, https://seeksafely.podcastpage.io/episode/dr-john-hunter-explains-how-self-help-events-are-manufacturing-mania
47. A review of the neuroscience of religion: an overview of the field, its limitations, and future interventions - PMC, accessed February 19, 2026, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12401687/
48. This is your brain on God: Spiritual experiences activate brain reward circuits | ScienceDaily, accessed February 19, 2026, https://www.sciencedaily.com/releases/2016/11/161129085014.htm
49. Ask a Neuroscientist: Why is prayer so motivating? Is it because of dopamine?, accessed February 19, 2026, http://www.neuwritewest.org/blog/2014/7/16/ask-a-neuroscientist-why-is-prayer-so-motivating-is-it-because-of-dopamine
50. The Neuroscience of Religion, A Dose of Reason : r/atheism - Reddit, accessed February 19, 2026, https://www.reddit.com/r/atheism/comments/1hxwktm/the_neuroscience_of_religion_a_dose_of_reason/
51. Neuroscience of Religious Enlightenment. : r/DebateReligion - Reddit, accessed February 19, 2026, https://www.reddit.com/r/DebateReligion/comments/39bo7s/neuroscience_of_religious_enlightenment/
52. The dopamine switch between atheist, believer and fanatic | Aeon Essays, accessed February 19, 2026, https://aeon.co/essays/the-dopamine-switch-between-atheist-believer-and-fanatic
53. Emotional processes, collective behavior, and social movements: A meta-analytic review of collective effervescence outcomes during collective gatherings and demonstrations - Frontiers, accessed February 19, 2026, https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.974683/full
54. Collective effervescence as self-organization and enaction - Merrimack ScholarWorks, accessed February 19, 2026, https://scholarworks.merrimack.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1020&context=phl_facpub
55. The Neuroscience of the Sacred: Exploring the Mechanisms Behind Religious Experience | by Boris (Bruce) Kriger | GLOBAL SCIENCE NEWS | Medium, accessed February 19, 2026, https://medium.com/global-science-news/the-neuroscience-of-the-sacred-exploring-the-mechanisms-behind-religious-experience-fc56e1742f4a
56. Exploring Religion and the Social Brain | Michael Reiss, accessed February 19, 2026, https://templetonreligiontrust.org/explore/exploring-religion-and-the-social-brain/
57. The Dopamine Of Devotion: How Religion Taps Into Our Brain's Pleasure Center - Aiikyam, accessed February 19, 2026, https://www.aiikyam.in/the-dopamine-of-devotion-how-religion-taps-into-our-brains-pleasure-center/
58. Modulation of Religious and Spiritual Neural Networks for Improving Mental Health, accessed February 19, 2026, https://www.preprints.org/manuscript/202511.0227/v1
59. Advances in brain and religion studies: a review and synthesis of recent representative studies - Frontiers, accessed February 19, 2026, https://www.frontiersin.org/journals/human-neuroscience/articles/10.3389/fnhum.2024.1495565/full
60. The neuroscience of social conformity: implications for fundamental and applied research, accessed February 19, 2026, https://www.frontiersin.org/journals/neuroscience/articles/10.3389/fnins.2015.00337/full
61. In God we trust? Neural measures reveal lower social conformity among non-religious individuals - PMC, accessed February 19, 2026, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5472117/
62. Current Understanding of Religion, Spirituality, and Their Neurobiological Correlates - PMC, accessed February 19, 2026, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7195862/
63. The neural underpinning of religious beliefs: Evidence from brain lesions - PMC - NIH, accessed February 19, 2026, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9583670/
64. Neurobiology of Spirituality - PMC - NIH, accessed February 19, 2026, https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3190564/
65. Dopamine D4 receptor gene and religious affiliation correlate with dictator game altruism in males and not females: evidence for gender-sensitive gene × culture interaction - Frontiers, accessed February 19, 2026, https://www.frontiersin.org/journals/neuroscience/articles/10.3389/fnins.2015.00338/full